

カラダのプロ
が教える



×



テニスコンディショニング

～あなたのカラダ、テニスをするのにベストな状態ですか？～



テニスは非常に多くのフィジカルの
(体力的)要素が求められます。

テニスの競技力はテニスのスキルだけでは
向上しません。適切なフィジカル能力・
コンディショニング能力があってこそ初めて
競技力が向上します！

本レッスンではテニスに必要なフィジカル
面を徹底的にカバーします！

担当：
帆山トレーナー
(元バスケットボール
日本代表トレーナー)

【テニスコンディショニング レッスン詳細】

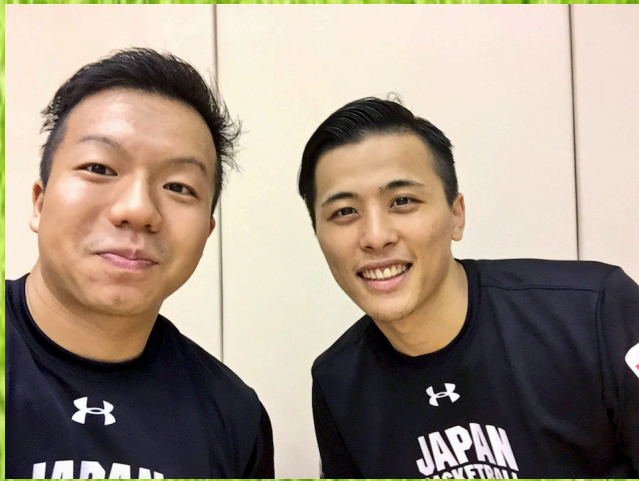
- ・日時：毎週水曜日 18:00～19:00
- ・場所：ストリングハウスリアン
- ・料金：おひとり様 1回3,000円 (完全予約制)

※テニスコンディショニングは**各回限定3名**のグループレッスンです。

※ご予約・キャンセルは2日前の20:00までをお願い致します。

帆山 彦沢 (ほやま げんたく)

トレーナーの自己紹介



【保有資格】

CSSS , NSCA-CPT , TRX-STC

【指導実績】

- ・バスケットボール男子日本代表アシスタント
S&Cコーチ
- ・バスケットボール実業団チームS&C指導
- ・プロスポーツ選手、アマチュア選手指導
(テニス選手指導経験あり)
- ・フィットネスクラブでのパーソナル、
グループ指導

初めまして！この度ストリングハウ斯里アンさんのフィジカル部門を担当することになった帆山です！

私は学生時代に運動学・トレーニングを専攻し、卒業後はフィットネスクラブやパーソナルトレーニングジムで勤務しました。その後今年の2月にフリーランスとして独立し、現在は子供から高齢者、そしてアスリートに対して運動指導を行っております。リアンさんでは6月よりテニスをされている方を対象に「テニスコンディショニング」というグループレッスンを開催します。テニスの競技力向上にはフィジカル面の向上は必要不可欠です。競技成績に悩まれている方、これからもっともっと上達したい方、これを機にご自身のカラダと向き合ってみませんか？皆様のご参加、心よりお待ちしております！！

帆山 彦沢 (ほやま げんたく)

トレーナーの自己紹介



【保有資格】

CSSS , NSCA-CPT , TRX-STC

【指導実績】

- ・バスケットボール男子日本代表アシスタント
S&Cコーチ
- ・バスケットボール実業団チームS&C指導
- ・プロスポーツ選手、アマチュア選手指導
(テニス選手指導経験あり)
- *リアン所属 嶋晴菜選手のトレーニング担当
- ・フィットネスクラブでのパーソナル、
グループ指導

初めまして！この度istringハウスリアンさんのフィジカル部門を担当することになった帆山です！

私は学生時代に運動学・トレーニングを専攻し、卒業後はフィットネスクラブやパーソナルトレーニングジムで勤務しました。その後今年の2月にフリーランスとして独立し、現在は子供から高齢者、そしてアスリートに対して運動指導を行っております。リアンさんでは6月よりテニスをされている方を対象に「テニスコンディショニング」というグループレッスンを開催します。テニスの競技力向上にはフィジカル面の向上は必要不可欠です。競技成績に悩まれている方、これからもっともっと上達したい方、これを機にご自身のカラダと向き合ってみませんか？皆様のご参加、心よりお待ちしております！！